



本郷小だより

第5号



なでしこ軍平くん

夢をめざし ともに育つ 本郷っ子 ~未来を切り拓く子に~

令和 7 年 9 月

校長室から

『運動』のススメ！～「体」だけでなく「脳」にも効果～

校長 金盛 大祐

やっと暑さも和らぎ、秋らしくなってきました。秋は何をするのにもよい季節なので、「実りの秋」「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」…などと言われます。子ども達には、ぜひ、様々なことに前向きに挑戦し、「『**やればできる**（がんばったらできた）』を**実感**する「実り多き秋」にして欲しいと願っています。

子ども達には、22日の児童朝礼で、「**素直**」で「**前向き**」だからこそできた最高の運動会に引き続き、まずは『**運動**』を続けて頑張ってもらいたいと話しました。運動の効果と言えば、誰もが「**体力の向上**」「**健康**」など、「体」によいことと考えるでしょう。でもそれだけではないのです。実は、『**脳**』にも、ものすごく効果があって、脳の老化を防ぎ、脳細胞を増やし、脳の各領域の連携を強化するなど、『**脳**』の**力が高まる**のだそうです。このことは、MRIなどの機器を使った最近の研究や実験から明らかになってきたことです。その理由等の説明はここでは省きますが、体を動かすことで、「**集中力**」「**意欲**」「**記憶力**」「**創造性**」「**学力**」、不安やイライラといった「**ストレスへの抵抗力**」、その**すべてがアップ**するそうです。すごいと思いませんか？しかも、激しい運動は必要なく、心拍数が少し上がる程度の運動（歩く・走るなど）でよく、一時的に長時間行うよりも短時間でよいので繰り返し行うのが効果的だそうです。（アンデシュ・ハンセン著「運動脳」より）

子ども達には、学校生活では、（バス通学の子には少し不利なのですが）朝歩いて登校し、業間、昼休みに体を動かして遊び、歩いて下校、体育の時間もあるので、これらを頑張ればよいと話しています。運動の効果は、子ども達だけに限った話ではないので、私も老化防止に頑張らねばと思っています。ご家庭の方でも運動習慣について考えてみてはいかがでしょうか。また、運動は「**デジタルデトックス**」にも絶大な効果があるそうで、これについては、またの機会にお話しします。

保護者・地域の皆様には、運動会でも大変お世話になり、ありがとうございました。10月も、5・6年生の「新見市陸上運動記録会」をはじめ、「遠足」「音楽会」等、子ども達の活躍の場が多くあります。充実した活動となるよう学校も頑張りますので、引き続き、ご理解・ご協力・ご支援のほど、どうぞよろしくお願いいたします。

論語をよむ ～孔子の教え～

しい ごうきぼくとつ じん ちか
子曰わく、剛毅朴訥、仁に近し。



○孔子の言葉。「物欲にとらわれることがないので、決断に迷いがなく、それを行動に移す。粗削りではあるが純朴であり、口べたで言葉数が少ない。こうした特性は、仁（思いやりのゆたかな人間）に近いと言える」

☆「仁」とは、人間がこの世を生きていく際、最も大切な徳として孔子が提示したものです。無欲でぶれない人、決断力があって行動力もある人、純朴な人、口べたで言葉数が少ない人の方が「仁」に近い、つまり誠実で思いやりがある人が多いということなのですね。



秋季運動会

9月15日(月)、前日の雨もあがり、気持ちの良い青空の下、秋季運動会を開催することができました。延期になったにもかかわらず、来賓をはじめ、ご家族・親戚・地域の方々が大勢観覧にきてくださいました。子ども達は、皆さんの声援と拍手を力に、全力でがんばることができました。来賓種目やPTA種目、親子種目、各種団体リレー、哲多小唄など、保護者や地域の方も快く参加してくださり、大変盛り上がりました。ありがとうございました！



運動会に向けて、草取りなどの環境整備、哲多小唄の指導、テント等の設営や片付け等、大変お世話になりました。おかげで子ども達の笑顔輝く、素敵な運動会になりました。本当にありがとうございました。

10月の主な行事予定		
1	水	学習サポート・児童朝礼
2	木	耳鼻科検診(1・4年) 10:25~10:45
3	金	代表委員会
4	土	哲多認定こども園運動会
6	月	3・4年校外学習(丸山製粉工場見学) 6年出前授業(英語)
8	水	交通教室(自転車)
10	金	秋季遠足

15	水	集金引落日 4年健康の森との交流 1・2年フラワertime
16	木	1・4年眼科検診(午後)
17	金	参観日 学級懇談・学校保健委員会・専門部 5年親子給食
20	月	クラブ・児童朝礼 3年グラウンドゴルフ交流
22	水	陸上記録会
23	木	陸上記録会予備日

24	金	委員会
25	土	哲多中学校区交流会(哲多 B&G) 10:00~12:00
27	月	論語 1・2年読み聞かせ 体育館使用中止(~11/16)
28	火	就学時検診 13:30~
30	木	読書集会 14:40~15:25
31	金	哲多地区学園音楽会(3・4年)

